

# 【新町で会いま<sup>しょう</sup>笑】

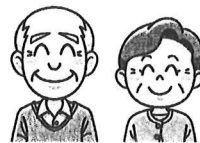
## シルバー街なかサロン開催の お知らせ

高齢者の皆さんが自由に参加交流できる地域の居場所として高齢者サロンを  
下記の予定でオープンします。ぜひのぞいてみませんか？

- 場 所 市役所駅前庁舎 1 階 駅前スクエア

月 日	時 間	内 容	講 師
1 / 16 (木)	10 時～15 時	・ ロ コ モ 体 操 ・ ふ ま ね っ と ・ 脳 ト レ	市高齢者支援課 市老連
1 / 23 (木)	10 時～15 時	・ ロ コ モ 体 操 ・ 薬 と の 付 き 合 い 方	市高齢者支援課 県薬剤師会
2 / 3 (月)	10 時～15 時	・ フレイル予防(加齢による活力低下) ・ 絵 手 紙 づ く り	青森中央学院大学 市老連
2 / 27 (木)	10 時～15 時	・ 折 り 紙 教 室 ・ 交 通 安 全 セ ミ ナ ー	市老連 青森モータースクール
3 / 12 (木)	10 時～15 時	・ 高 齢 期 の 食 生 活 ・ 体 力 測 定	市国保医療年金課 市老連

\*他にニュースポーツ体験なども準備しています



青森市老人クラブ連合会